

# KURSPLAN gültig ab 18.03.2024



**SEVELEN | Industriestrasse 1** (K = Kinderbetreuung mit Voranmeldung | A = Online-Anmeldung via Kundenkonto auf der Homepage)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>09.00- 10.00</b> <b>BODYPUMP®</b> Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch   A bis SO 19.00h	<b>09.00 - 10.00</b> <b>F.I.T. intervall</b> Funktionelles Intervalltraining Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch   A bis MO 19.00h	<b>08.15 - 09.15</b> <b>F.I.T. easy</b> Funktionelles Training Intensität: sanft/mittel Brigitte Köppel   A bis DI 19.00h	<b>08.15 - 09.15</b> <b>F.I.T. golden age</b> Funktionelles Gesundheitstraining für Senioren Intensität: sanft Brigitte Köppel   A bis MI 19.00h	<b>08.30 - 09.30</b> <b>K</b> <b>JUMPING power</b> bellicon® Minitrampolin Training Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch / Vanessa Beeli A bis DO 19.00h
<b>17.00 - 18.00</b> <b>F.I.T. easy</b> Funktionelles Training Intensität: sanft/mittel Brigitte Köppel   A bis 16.00h	<b>17.20 - 18.20</b> <b>FASZIENTRAINING &amp; STRETCHING</b> Dehen/Federn/Beleben/Spüren Intensität: sanft Brigitte Köppel   A bis 16.20h	<b>09.30 - 10.30</b> <b>K</b> <b>F.I.T. toning &amp; stability</b> Funktionelles Training Intensität: sanft/mittel Yvonne Vallarsa   A bis DI 19.00h	<b>09.30 - 10.30</b> <b>K</b> <b>TRX® burn</b> Schlingentraining/Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch   A bis MI 19.00h	<b>09.45 - 10.45</b> <b>K</b> <b>FASZIENTRAINING &amp; STRETCHING</b> Dehen/Federn/Beleben/Spüren Intensität: sanft Beni Blusch   A bis DO 19.00h
<b>18.00 - 19.00</b> <b>work!OUT (outdoor)</b> Funktionelles Zirkeltraining Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch   A bis 17.00h	<b>18.30 - 19.30</b> <b>ZUMBA®</b> Dance Fitness Workout Marion Gabathuler   A bis 17.30h	<b>18.15 - 19.15</b> <b>TRX® burn</b> Schlingentraining/Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch   A bis 17.15h	<b>18.00 - 19.00</b> <b>NEU</b> <b>4STREAZ®</b> Dance Fitness Workout Beni Blusch   A bis 17.00h	<b>18.15 - 19.15</b> <b>BODYPUMP®</b> Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch   A bis 17.15h
<b>18.15 - 19.15</b> <b>JUMPING mix</b> bellicon® Minitrampolin Training Intensität: mittel/intensiv Irene Dorizzi Koller   A bis 17.15h	<b>19.40 - 20.40</b> <b>TRX® sweat</b> Schlingentraining / Kraftausdauer & Cardio Intensität: mittel/intensiv Marion Gabathuler   A bis 18.15h	<b>19.00- 20.00</b> <b>work!OUT (outdoor)</b> Funktionelles Zirkeltraining Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch   A bis 17.00h	<b>F.I.T. intervall</b> Funktionelles Intervalltraining Intensität: mittel/intensiv Marion Gabathuler   A bis 17.00h  KURSE FINDEN IM WECHSEL STATT. SIEHE HOMEPAGE.	
<b>19.45 - 20.45</b> <b>FASZIENTRAINING &amp; STRETCHING</b> Dehen/Federn/Beleben/Spüren Intensität: sanft Beni Blusch   A bis 18.00h		<b>19.30 - 20.30</b> <b>BODYART®</b> Kraft/Flexibilität/Balance/Stabilität/Koordination Intensität: sanft/mittel Brigitte Köppel / Yvonne Vallarsa / Patricia Blusch / Edith Boitier A bis 18.30h	<b>19.15 - 20.15</b> <b>JUMPING power</b> bellicon® Minitrampolin Training Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch / Vanessa Beeli A bis 18.00h	

**GRABS | Vorderdorfstrasse 8c** (K = Kinderbetreuung mit Voranmeldung | A = Online-Anmeldung via Kundenkonto auf der Homepage)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>08.00 - 09.00</b> <b>PILATES</b> Kräftigung Körpermitte Intensität: sanft/mittel Rosmarie Gerber   A bis SO 19.00h	<b>09.15 - 10.15 / 10.45</b> <b>BODYPUMP®</b> anschliessend Relax & Stretch Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv/sanft Yvonne Vallarsa   A bis MO 19.00h		<b>08.00 - 09.00</b> <b>PILATES golden age</b> Kräftigung Körpermitte Intensität: sanft Rosmarie Gerber   A bis MI 19.00h	<b>08.00 - 09.00</b> <b>YOGA</b> Yogaflow für Körper & Geist Patricia Blusch   A bis DO 19.00h
<b>09.15 - 10.15</b> <b>F.I.T. toning &amp; stability</b> Funktionelles Training Intensität: sanft/mittel Yvonne Vallarsa   A bis SO 19.00h	<b>18.00 - 19.15</b> <b>YOGA</b> Yogaflow für Körper & Geist Esther Brander   A bis 17.00h		<b>09.15 - 10.15</b> <b>K</b> <b>F.I.T. mix</b> Funktionelles Training Intensität: mittel/intensiv Yvonne Vallarsa   A bis MI 19.00h	<b>18.00 - 19.00</b> <b>FASZIENTRAINING &amp; STRETCHING</b> Dehen/Federn/Beleben/Spüren Intensität: sanft Beni Blusch / Yvonne Vallarsa A bis 17.00h
<b>18.15 - 19.15</b> <b>TRX® sweat</b> Schlingentraining / Kraftausdauer & Cardio Intensität: mittel/intensiv Beni Blusch   A bis 17.15h	<b>19.30 - 20.30</b> <b>F.I.T. intervall</b> Funktionelles Training Intensität: mittel/intensiv Vanessa Beeli   A bis 18.30h	<b>18.15 - 19.15</b> <b>ZUMBA®</b> Dance Fitness Workout Rahel Eisenegger   A bis 17.15h	<b>18.15 - 19.15</b> <b>BODYPUMP®</b> Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Patricia Blusch   A bis 17.15h	
<b>19.30 - 20.30</b> <b>BODYPUMP®</b> Langhanteltraining / Kraftausdauer Intensität: mittel/intensiv Daniela Sulser   A bis 17.45h		<b>19.30 - 20.30 / 21.00</b> <b>F.I.T. mix</b> anschliessend Relax & Stretch Funktionelles Training Intensität: mittel/intensiv/sanft Gabriela John   A bis 18.30h	<b>19.30 - 20.30</b> <b>YOGA</b> <b>KURS IN PLANUNG</b>	